

Vedere meglio per vincere: «Sport Vision» al servizio degli atleti

Un sistema che consente di migliorare notevolmente le prestazioni nelle varie discipline - Il metodo adottato anche dai Servizi segreti Usa

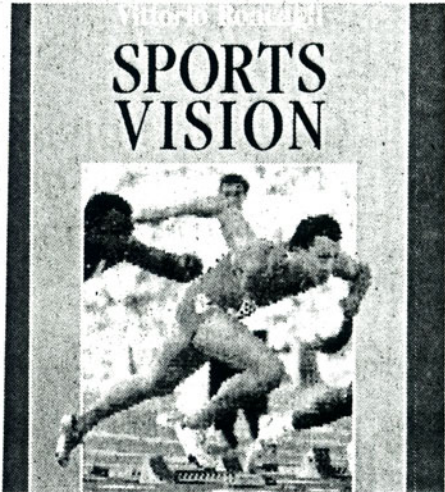
(G. B.) - Il fisico statuario ha indubbiamente una importanza notevole, com'è rilevante avere una muscolatura ben sviluppata, ma in un atleta pur rappresentando elementi di base necessari, da soli non costituiscono il veicolo che porta al successo. Occorre anche una «centralina» perfetta nei suoi sofisticati meccanismi, perché è accertato che il 70-80% delle informazioni sensoriali che giungono al cervello arrivano direttamente dal sistema visivo.

Ecco, quindi, le scienze visive entrate d'imperio al servizio dello sport attraverso l'Accademia di «Sports Vision», sistema che è stato definito - come ricorda il collega Ezio Pirazzini - «l'ultima frontiera della performance sotto pressione».

Ma quanto è importante «vedere bene» durante la pratica di discipline sportive? E «vedere bene» cosa significa?

Sono solo due delle tante domande cui dà risposta il dott. Vittorio Roncagli nel suo libro «Sports Vision» recentemente presentato. Lo scienziato italiano, che si è avvalso della collaborazione di studiosi di fama come Crossman, Farnsworth, Forkiotis, Forrest, Garner, Harrison, Pepper e Trachtman, ha realizzato un'opera dettagliata, puntuale, precisa sull'efficacia dell'applicazione di «Sports Vision» non solo nel campo dello sport, ma anche nel soggetto comune, in chi ha problemi di vista.

«Vedere bene nel campo del-



La copertina del libro di Vittorio Roncagli.

lo sport - afferma il dott. Vittorio Roncagli, profondo studioso della materia - non è solo distinguere 10/10; non è solo un campo visivo di 180° e nemmeno distinguere tutti i colori. Vedere è il nostro maggior dispendio quotidiano di attenzione e di energia. L'evoluzione più evoluta di tutte le nostre funzioni. Nessuno sa utilizzare al meglio la propria

funzione visiva e nessuno ci ha mai insegnato a farlo.

«Sports Vision» - prosegue il dott. Vittorio Roncagli - è un modo per imparare a «vedere» per allenarsi a sfruttare meglio le nostre doti, e non solo visive. Durante gli ultimi 30 anni offre 2000 atleti olimpici, centinaia di squadre e migliaia di atleti professionisti americani si sono sottoposti a

indagini di «Sports Vision» ed hanno seguito programmi di training con risultati eccellenti».

Questa tecnica, appunto, spiega l'autore del libro nei vari capitoli, con grande chiarezza ma anche con numerosissimi riferimenti scientifici, fornisce agli atleti gli strumenti necessari per migliorare in modo notevole il loro rendimento. L'allenamento visivo, dunque, permette di ottenere un vantaggio fondamentale e molti atleti ma anche diverse squadre stanno sottoponendosi a «Sports Vision» per vedere, ad esempio, al primo colpo d'occhio una zona più ampia del campo o della pista, migliorando il tempo di reazione, dell'azione, dell'equilibrio e della concentrazione.

E tutti sanno quanto sia importante la percezione visiva nell'automobilismo, nel motociclismo, ma anche nel tennis, nella pallacanestro, nella pallanuoto, nel calcio. Insomma, un po' in tutti gli sport. Sport che richiedono, proprio per la loro diversità di impostazione, anche una diversità di trattamento. Una pubblicazione, quella del dott. Vittorio Roncagli, che non si sofferma solo al campo dello sport. Anche i servizi segreti statunitensi - tanto per spaziare in un altro settore - hanno beneficiato e beneficeranno dello Sport Vision Training con i risultati di grande portata. In conclusione, non è sufficiente «vedere bene», bisogna anche saper utilizzare al meglio la propria visione.